

348

M.S

517

517

പുസ്തകം II.



കലാവിഭാഗിനി പ്രസിദ്ധീകരണശാല

തിരുവനന്തപുരം.

LABEL FOR LIBRARY BOOKS

1. Name of School.
2. General Stock No.
3. Division or classified No.
4. Section.
5. When added.
6. Price (Nett.)

G. F. P. 440. Edn. 2. 65,000. 12-5-116.

രക്ഷാകവചം

പുസ്തകം II.



മുദ്രാപതിപ്പു കാഴ്ച 1000.

(Copy right reserved).

1936

കലാവിഭാഗത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരണശാല

തിരുവനന്തപുരം.



പ്രസ്താവന.

സെയിഫ് ഫസീദ് എന്ന വിഷയത്തിന് എല്ലാ പരിഷ്കരണ കൃത്യങ്ങളും പ്രവൃദ്ധമായും ലഭിച്ചുകഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. മനുഷ്യജീവിതം എത്ര കഷ്ട മോശമാകുന്നു എന്നിങ്ങനെയും പ്രതിരോധത്തോടുമായും സാമ്പത്തികമായും അതിനെ നശിപ്പിക്കുന്നത് അങ്ങനെയൊരു മനുഷ്യസമൂഹം പാലത്തോളമെന്നും ചെയ്യുന്ന അജ്ഞാതവുമായ പാലംപോലെന്നും ജനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിത്തുടങ്ങിയതിന്റെ ഫലമായിട്ടാണ് ഈ സംരംഭം പല രാജ്യങ്ങളിലും സമാരംഭിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. ലഭിച്ച ജനം തന്നിടവേണ്ടിയും ജനസമൂഹമായതിനുവേണ്ടിയും പരിരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടെന്നും ജീവനിലുള്ള മറ്റുധനമില്ലെന്നുള്ള സർവ്വപ്രധാനമായ തത്വങ്ങളെ ഏതെങ്കിലും മോശമായ മനസ്സിലാക്കിത്തുടങ്ങിയതുകൊണ്ടായിരിക്കണം, പാലത്തോളമോളം സമാരംഭിക്കപ്പെട്ട ഈ പ്രസ്താവന കരാറോടെ കാലമായി പരസ്പരമേൽക്കലോടെ സംഭവിച്ചു തുടങ്ങിയത്.

വാണിജ്യവ്യവസായങ്ങളുടെ പുരോഗമനം, ഗതാഗതസൗകര്യങ്ങളുടെ അഭിവൃദ്ധി, വൈദ്യുതഗതാഗതങ്ങളുടെ ആവിർഭാവം, ജീവിതരീതിയിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള കൃത്രിമപരതീകര്യം മുതലായവ ഇത്തരമായ ഒരു സംരംഭത്തിന്റെ ആവശ്യകത കോളത്തിലും അനിവേര്യമാക്കിത്തീർത്തിട്ടുണ്ട്. ഈ ബോധം ഗവൺമെന്റിൽ തുടങ്ങിയതുകൊണ്ടുമാത്രമായിട്ടുള്ളതല്ല പരാമർശം തീരവിതരണത്തിലുള്ള എല്ലാ വിദ്യാലയങ്ങളിലും സെയിഫ് ഫസീദ് എന്ന വിഷയം പുതുതായി അരംഭിക്കുന്നതിന് നമ്മുടെ ഗവൺമെന്റ് ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെയും കർമ്മാകൾക്കും നോമ്പുസ്കം പ്രസിദ്ധീകൃതമായ ഉടൻതന്നെ അതിനെ എല്ലാ സ്കൂളുകളിലേയും ഉപയോഗത്തിനായി നിശ്ചയിച്ചതുകൊണ്ടും ഏതെങ്കിലും അനുമതികൾക്കുതക്കമാണ്.

പലതരത്തിലുള്ള അടയ്ക്കലുകളും സമാധാനസമരങ്ങളും ഈ വിഷയത്തിൽ ധാരാളമായി അടയ്ക്കലുകൾക്കുണ്ടായി എന്നുള്ള പരമാവധി ഇവിടെ കൃത്യമായതായും അനുസ്മരിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

എന്നാൽ കർമ്മാകൾക്കിടയിൽ എന്നുംപുസ്തകം മാത്രം കാണാൻ ഇടയായ പലരും പ്രത്യേകിച്ച് ചില വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തകന്മാർക്കും അ

വും നിർദ്ദേശങ്ങളായത്. അവർ പ്രതിഷ്ഠിക്കുന്നവരെയും അതിക് കണ്ടിട്ടു. കിരണപ്രദവസ്തുതന്നു ഉപരി ക്ലിപ്തകളിലെ ഉപദേശങ്ങൾ തക്ക തരമൊക്കെയും ഗാഢവും ഉഷ്ണമായിരുന്നു. ഇതാണ് ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ കാര്യത്തിനിടയിൽ പലപ്പോഴും അങ്ങനെയായിട്ടു കാണപ്പെടുന്ന പക്ഷം.

ബാലവിദ്യാർത്ഥികളുടെ പ്രായവും പ്രവർത്തനങ്ങളും പ്രധാനമായി പരിഗണിച്ചുകൊണ്ടാണ് രാജാജിവിന്റെ വിഷയവിശകലനം ചെയ്ത പലകാലങ്ങളായി തിരിച്ചറിയപ്പെടുന്ന അവയിൽ ആദ്യപുസ്തകത്തെ അങ്ങനെയായിട്ടു പ്രസിദ്ധീകരിച്ചത്. രണ്ടാം ക്ലാസ്സിലെ ഉദ്യോഗാർത്ഥികളുടെ പുസ്തകത്തിൽ പലകാലങ്ങളായി മാത്രമേ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളൂ. വർദ്ധനവുള്ളതായ ഇന്നത്തെ രാജ്യങ്ങളിൽ രണ്ടാം ക്ലാസ്സിൽ സഞ്ചരിച്ച് വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പഠിക്കുന്നവരുടെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും, പ്രാത്യേകിച്ചു രാജ്യത്തിലെ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ഈ വിഷയം കണക്കാക്കുന്ന പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായി ആവശ്യമുള്ളതെന്നു ഏതൊരു സാക്ഷിക്കാമെന്നാണ് അങ്ങനെയുള്ള വിശ്വാസം. എന്നാൽ രണ്ടാംപുസ്തകം മാത്രം കാലദേശാധാരകൾക്കു പര്യാപ്തമാകുന്നില്ലെന്നുള്ള അങ്ങനെയുള്ള ചുരുക്കിയ കാലത്തെ അങ്ങനെയും ചുരുക്കിയുള്ള ചില മാന്യസുഹൃത്തുക്കളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളും അനുസരിച്ചാണ് ക്ലാസ്സിൽ ഉപയോഗത്തിലേക്കായി രാജാജിവിന്റെ രണ്ടാം ക്ലാസ്സിൽ ഉപയോഗത്തിലേക്കായി ഇപ്പോൾ ബഹുജനസമരങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുന്നത്.

വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനത്തിൽ പ്രാധാന്യമുള്ളതും അല്ലാത്തതും വളരെ പഴക്കം സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള യുഗങ്ങൾ മാന്യസുഹൃത്തുക്കളുടെ ഉപദേശങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും ഈ വിഷയത്തിൽ അങ്ങനെയായിട്ടു മാറ്റംവരുത്തുന്നതിനു എന്തെല്ലാം പാദങ്ങൾതന്നെ ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു ചോദിക്കുമ്പോൾ ഇവിടെ ചോദിക്കുന്നതിനാൽ കൂടുതൽ.

തിരുവനന്തപുരം, }
22-8-1935. }

പ്രസാധകൻ.



രക്ഷാകവചം

രണ്ടാം പുസ്തകം

I

പ്രാരംഭം.

രക്ഷാകവചം ഒന്നാം പുസ്തകത്തിൽ വീട്ടിനപ്പുറത്തു, പ്രത്യേകിച്ച റോഡുകളിൽ, അചരിക്കേണ്ട ക്രമങ്ങളെ ചുറ്റി ഏറക്കുറവിടമോതി നിങ്ങൾ പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞു. വാഹനങ്ങൾക്കുപുറം ജനനിമിഡവ്യക്ത റോഡുകളിൽ

ശ്രദ്ധയില്ലാതെ സഞ്ചരിക്കുകയും, പരമനോപദ്രവകരമായവിധത്തിൽ കപ്പിച്ചില്ലകളും, പഴഞ്ഞാലിയും മറ്റും ചൊതുനിരത്തുകളിൽ വലിച്ചെറിയുകയും ചെയ്താൽ നേരിടാവുന്ന വിപത്തുകൾ എത്രമാത്രമെന്ന് അതിൽനിന്നും നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

എന്നാൽ അശ്രദ്ധകൊണ്ടും അവിവേകം കൊണ്ടും അപകടങ്ങളും ജീവാപായത്തന്നെയും നേരിടുന്നത് റോഡുകളിൽ മാത്രമല്ല. അല്പമായ നോട്ടക്കുറവുകൊണ്ടും വേണ്ടപ്പോൾ വേണ്ടതു പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനമില്ലായ്മയും നമ്മുടെ വീടുകളിൽതന്നെ പ്രതിഭിനമെന്നോണം നേരിടുന്ന അപകടങ്ങളും അകാശമാണങ്ങളും ഒട്ടും ചുരുക്കമല്ല. റോഡുകളിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന വിപത്തുകൾ മിക്കവാറും വലിയവലിയ പട്ടണങ്ങളിലാണ് അധികമായി സംഭവിക്കുക. എന്നാൽ ഗ്രാമങ്ങളിലും ഗ്രാമപരിസരങ്ങളിലും നമ്മെ ചുറ്റിക്കിടക്കുന്ന അപകടങ്ങൾ ഗ്രാമനഗരമേടകില്ലാതെ ഏവരെയും ഒരുപോലെ ബാധിക്കുന്നവയാണ്. തീരക്കുള്ള തെരുവുകളിലും വേണമെങ്കിൽ റോഡുകളിൽതന്നെയും സഞ്ചരിക്കാതെ നമ്മിൽ പലരും കഴിക്കാമെന്നുവെല്ലാം. എന്നാൽ വീടുകളിൽ താമസിക്കാതെ കഴിക്കുവാൻ നമുക്കു സാധിക്കുന്നതല്ലല്ലോ. അതിനാൽ ഈ പുസ്തകത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന സംഗതികൾ കട്ടികൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധവച്ചു പഠിക്കണമെന്നു മാത്രമല്ല വീടുകളിൽ ചെയ്യാൻ ഈവക കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി മറ്റുള്ളവരെയും പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുമാണ്. അല്പമായ ഒരു മുൻകരുതൽ കൊണ്ടോ നിസ്സാരമായ ഒരു പ്രതിവിധികൊണ്ടോ ഒരു മനുഷ്യായുസ്സിനെ ദീർഘിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കുമെങ്കിൽ

അതു ഒരു വലിയ കാര്യമാണല്ലോ. നിങ്ങളിൽ ഓരോരുത്തരും അതിനായി യഥാർത്ഥത്തിൽ ആഗ്രഹിക്കു തന്നെ ചെയ്യും.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതെങ്ങിനെ എന്നുള്ള സംഗതിയെപ്പറ്റിയാണ് ഈ പുസ്തകത്തിൽ പ്രധാനമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ ഓർമ്മയെ പുതുക്കുന്നതിനായി ഒന്നാംപുസ്തകത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ള സംഗതികളുടെ ഒരു ചുരുക്കം ഇതിൽ അല്പമായി കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. പലിടുകളിലെ സംഭവങ്ങൾ വിവരിച്ചിട്ടുള്ള മിക്ക പ്രധാനസംഗതികളും അതിൽ കാണിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അല്പപുസ്തകത്തിൽ വന്നിട്ടില്ലാത്ത ചില പലിടുകളിലെ സംഭവങ്ങളെപ്പറ്റിയാണ് അടുത്തതായി ഇതിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. അവസാനമായി ഗ്രഹങ്ങളിലും ഗ്രഹപരിസരങ്ങളിലും അനുവർത്തിക്കേണ്ട ക്രമങ്ങളെയും സാധാരണജീവിതത്തിൽ നമുക്കു നേരിടാവുന്ന ഏതാനും ചില അപകടങ്ങളേയും അവയിൽനിന്നും രക്ഷിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളേയുംപറ്റി പ്രതിപാദിക്കുന്നതാണ്.

ഒന്നാംപുസ്തകത്തിന്റെ സംക്ഷേപം.

(1) വഴിയിൽ എപ്പോഴും ഇടതുവശം ചേൽ സഞ്ചരിക്കണം.

(2) റോഡുവിലത്തെ കടക്കത്തോൾ ഇടം വശം നോക്കി അപകടമില്ലെന്നു നിശ്ചയം വന്നതിനുശേഷമേ പുറപ്പെടാവൂ.

(3) ഓരോ തിരക്കുള്ള നിരത്തുകളിൽ കളിക്കരുത്.

(4) റോഡിൽ വളയമുരുട്ടരുത്.

(5) വണ്ടികൾ ഓടി പോകുമ്പോൾ അവയുടെ പിൻപിൽ ചാടിക്കയറുകയോ വണ്ടി നില്ക്കാതെ വണ്ടിയിൽനിന്നും ചാടിയാറുകയോ ചെയ്യരുത്.

(6) കൂട്ടുകാരമായി വഴിമധ്യത്തിൽനിന്നു സംസാരിക്കുകയോ കൂട്ടുകൂടി റോഡുകളിൽ നിന്നു സഞ്ചരിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

(7) പഴഞ്ഞാവി കപ്പിച്ചില്ല മുതലായവ റോഡിൽ എറിയരുത്.

(8) രണ്ടു ഗുരങ്ങളോ വാഹനങ്ങളോ റോഡിൽ നിറന്നുപോകുമ്പോൾ അവയുടെ ഇടയ്ക്കുകൂടി നടക്കരുത്.

(9) ഓടി പോകുന്ന വണ്ടിയുടെ പിമ്പിൽ കയറി ഇങ്ങിനിന്നു സവാരി ചെയ്യരുത്.

(10) റോഡിന്റെ തിരിവുകളിൽ വളരെ സൂക്ഷിച്ച് സഞ്ചരിക്കാവൂ. കവലകളിൽ പോലീസുകാർ നിലുറങ്ങുകിൽ അവരോടു ചോദിക്കാതെ ഒരിക്കലും കവലകൾ കടക്കരുത്.

II

പഥികൻ അനുസരിക്കേണ്ട പ്രമാണങ്ങൾ

മേൽ പറഞ്ഞ നിയമങ്ങൾ അനുസരിച്ചു ജീവിക്കുന്നവർക്കും മിക്കവാറും അപകടം കൂടാതെതന്നെ നിങ്ങൾക്കും

വഴിയിൽ സഞ്ചരിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ ചെറുപ്പം കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ള കുട്ടികൾ ഗാനിക്കേണ്ടതായ മറ്റുചില പ്രധാന സംഗതികൾകൂടിയുണ്ട്.

ബസ്സുകളിൽ യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ വണ്ടി നിറുത്തുന്നതിനു മുമ്പ് ചാടിക്കിറങ്ങുന്നത് ഒരു വകസാമത്രികമായി കരുതുന്നവർ വളരെയുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത് ഏറെയും അപകടകരമായ ഒരു സമ്പ്രദായമാണ്. കമ്പിയിൽ പിടിച്ചിരിക്കുന്ന കൈ യാദൃച്ഛികമായി തെറിപ്പോവുകയോ, കാൽ തറയിൽ ചേരാതെ വരികയോ. ബാലൻസ് തെറിപ്പോവുകയോ ചെയ്താൽ ഈ സമയത്ത് സ്ഥിതി ഏറെയും പരിതാപകരമായിരിക്കും. ചക്രങ്ങൾക്കിടയിൽ ഒതുങ്ങിക്കിടക്കുകയോ റോഡോ ആയിരിക്കും മിക്കവാറും അയാളുടെ സാമത്രികപ്രകടനത്തിനു ലഭിക്കുന്ന സമ്മാനം. ചിലപ്പോൾ ജീവാപായം തന്നെ നേരിട്ടുവെന്നും വരാം. വണ്ടി നിർത്തിയാൽ ഞെട്ടിനിൽക്കുന്നവർക്കിടയിൽ ഇതിനേക്കാൾ പുത്രയോ നല്ലതാണ്.

ഇതുപോലെതന്നെ കാടില്ലായ്മയോണ്ടിരിക്കുന്ന മോട്ടോർബസ്സുകളിൽ ചാടിക്കയറുന്ന ചില സാഹസബുദ്ധികളുമുണ്ട്. ഒരുപക്ഷേ ഉദ്ദേശിക്കുന്നവനാണത്രെ പിടികിട്ടാതിരിക്കയോ കയ്യടിച്ചുവയ്ക്കുന്ന കാൽ തെറിപ്പോകുകയോ ചെയ്യുന്നപക്ഷം നേരിടുന്ന വിചിത്ര പുത്ര രേഖകളായിരിക്കുമെന്ന് ആലോചിക്കുന്നതിനുള്ള വിവേകബുദ്ധി ഈ സാഹസപ്രവൃത്തിക്കില്ലാത്തതുകൊണ്ട് എത്രമാത്രം അപകടമാണ് അവർ വരുത്തിയെന്നത്? കാലം കയ്യും ഒടിഞ്ഞിന്റെരേഖയും പിന്നിട്ട പുത്രമാത്രം പശ്ചാത്തപിച്ചാലും അതുകൊണ്ട് യാതൊരു പ്രയാജനവുമില്ലല്ലോ. അല്ല

ക്ഷമിക്കുന്നതുകൊണ്ട് അയ്യപ്പിനെ മക്ഷിക്കാമെങ്കിൽ അതു എത്രയോ അഭിവഷണീയമാണ്.

കാറുകളിലും ബസ്സുകളിലും യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ പുക വലിക്കുന്നത് വളരെ അപകടമാണ്. അവിചാരിതമായി ബീടിയിൽനിന്നും തീപ്പൊരി പറന്നുവീണ് പെട്രോളിന തീപിടിക്കുന്നതിനും യേകദണ്ടായ അത്യാഹിതങ്ങൾ നേരിടുന്നതിനും എളുപ്പമുണ്ട്. സൂക്ഷിച്ചാൽ ദുഃഖിക്കേണ്ടല്ലോ.

കൂട്ടികൾ പ്രത്യേകമായി മനസ്സിടാക്കുവാനുള്ള മറ്റൊരു സംഗതി സൈക്കിൾസവാരികൾക്കും നേരിടുന്ന അപകടങ്ങളുല്പന്നിയാണ്. സൈക്കിളിൽ യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ അല്പം വളയ്ക്കേണ്ടിവന്നാലും ബഹുലംകറഞ്ഞറോഡുകളിൽ കൂടി യാത്രചെയ്യുന്നതിന് പ്രത്യേക ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. അവിചാരിതമായി വല്ല കാരോ ബസ്സോ ചിലപ്പോൾ കറുക്കുവന്നു വിലങ്ങി എന്നുവരാം അപ്രതീക്ഷിതമായ സമയത്തു് കാരോ സൈക്കിളിനുമുമ്പിൽ പെട്ടെന്നു എടുത്തു ചാടി എന്നുവരാം. മുന്നോട്ടുള്ളപ്പോൾ കറഞ്ഞ റോഡുകളിൽ ഇരുവക അപകടങ്ങൾ വളരെ കുറവായിരിക്കും. അതിനാൽ അങ്ങനെയുള്ള വഴികളിൽ ഒരുവരു മിതികൂടാതെ സഞ്ചരിക്കാമെന്നതാണ്.

അശ്രദ്ധകൊണ്ടും അവിവേകംകൊണ്ടുമുണ്ടാകുന്ന സൈക്കിൾഅപകടങ്ങൾ നിവരയിലാണ്. സൈക്കിളിൽ സാമാന്യം പരിചയമായിക്കഴിഞ്ഞാൽ ബെല്ലോ (മണി) ബ്രെയ്യിക്കോ കൂടാതെയും ഉണ്ടെങ്കിൽതന്നെ ഉപയോഗിക്കാതെയും എത്ര അറുങ്ങിക്കുള്ള റോഡുകളിലും വലിയ ഇറക്കങ്ങളിലും സൈക്കിൾ വായുവേഗ

ത്തിൽ പാതിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്ന ചില ചെറുപ്പക്കാര
 ണ്. തങ്ങളുടെതന്നെയും മറ്റുയാത്രക്കാരുടെയും ജീ
 വൻ ഭാരം നിമിഷവും അപകടത്തിലാക്കിക്കൊണ്ടാ
 ണ് അവർ ഈ സാഹസകൃത്യം പ്രവർത്തിക്കുന്നതെന്ന്
 ഇക്കൂട്ടർ ധരിക്കാത്തതാണ് കഷ്ടം. അറുത്തിക്കെള്ള
 സ്ഥലങ്ങളിൽ കണിയടിക്കുകയും അപകടസന്ധിയിൽ
 ഞെമ്പിക്കിട്ട വണ്ടി നിറുത്തുകയും, പ്രത്യേകിച്ച് വലിയ
 ഇറക്കങ്ങളിൽ ഞെമ്പിക്കു പിടിച്ച് സാവധാനത്തിൽ
 സൈക്കിൾ വിടുകയും ചെയ്യുന്നത് ഏതൊ പോരായ്മ
 യായിട്ടാണ് ചിലർ കരുതുന്നത്. പക്ഷെ അനിവാര്യ
 മായ അപകടത്തിൽ ചെന്നു ചാടിക്കഴിയുമ്പോഴാണ്
 ഇക്കൂട്ടർ പാശ്ചാത്തപിക്കുക. ഞെമ്പിക്കു പിടിക്കാതെ
 അതിവേഗത്തിൽ ഇറക്കമിറങ്ങുന്ന ഒരു വണ്ടിയുടെ മുൻ
 പിൻ പെട്ടെന്ന് ഒരാൾ ചാടി വീഴുകയോ ഇരുവശമുള്ള
 ശാഖാറോഡുകളിൽ നിന്നു വല്ലവണ്ടിയും അവിചാരിത
 മായി മുൻപിൽ വന്നു ചാടുകയോ ചെയ്താൽ യാത്രക്കാ
 രൻ ഏതുതന്നെ പണിപ്പെട്ടാലും അയാളുടെ സൈക്കി
 ളിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനു സാധിക്കുന്നതല്ല. പെട്ടെന്ന്
 ഞെമ്പിക്കിടുന്നതായാൽ വണ്ടി തെറിപ്പടുന്നതിനും യാത്രക്കാ
 രനും വണ്ടിയും കൂടി അടുത്ത ഓടയിലോ കുറിക്കാട്ടിലോ
 പരിക്കേുന്നതിനും ഇടയുണ്ടെന്നും മാത്രമല്ല വണ്ടിയുടെ വേ
 ഗത ക്രമാതീതമായിത്തന്നാൽ ഞെമ്പിക്കു പൊട്ടി അനിവാര്യ
 മായ അപകടത്തിൽ ചെന്നു പരിക്കേുന്നതിനും ഇടയുണ്ട്.
 “മുഴക്കമുണ്ടെങ്കിലേ ഉല്ലാഖിരം തിന്നാവൂ” എന്നു നിങ്ങൾ
 കേട്ടിരിക്കുമല്ലോ. ഏതു വലിയ അത്യാവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ
 തന്നെയും ജീവനെ അപകടത്തിലാക്കിയിട്ട് സാധിക്കാതെ

തായ കാർഷികർക്കും മറ്റും തന്നെ കാണുകയില്ല. അല്ലെങ്കിൽ പ്രജാധർമ്മം വിവേകത്തോടും കൂടി പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്കും വലിയ കാർഷികപദ്ധതികൾക്കുംകുറവായില്ലെന്നു മാത്രമല്ല നമ്മുടെയും അന്യരുടെയും ജീവനെ അപകടത്തിലാക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും.

ബ്രഹ്മവിഷ്ണുപരമേശ്വരീശേഷങ്ങളു ചോരയെതന്നെ അത്യാവശ്യമായ ഒരു സംഗതിയാണു് സൈക്കിളിൽ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ ബെല്ലുപടയാഗിക്കേണ്ടതും. പ്രധാനമായി നാലു സന്ദർഭങ്ങളിലാണു് ഒരു സൈക്കിൾ യാത്രക്കാർക്ക് ബെല്ലുപടയാഗിക്കേണ്ടതു്.

(1) മുൻപേ പോകുന്ന ഒരു വണ്ടിയോ ആളോ തനിക്കു മാർഗ്ഗതടസ്സമാക്കുന്നു കാണുമ്പോഴും,

(2) ഏതിരേ വരുന്ന ഒരു വണ്ടിയോ ആളോ സൈഡ് (വശം) തേറി വരുന്നു എന്നു കാണുമ്പോൾ അയാളെ വിവരം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനു പേങ്ങിയും,

(3) കവലകളിൽ ചെല്ലുമ്പോൾ വശത്തുള്ള റോഡുകളിൽനിന്നു് വല്ലവണ്ടിയോ ആളോ വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവർക്കു മുൻനിവി കൊടുക്കുന്നതിലേക്കും,

(4) റോഡു കുറുക്കു വിചങ്ങിക്കടക്കുമ്പോൾ ഇരുമാറ്റത്തുനിന്നും വരുന്നു യാത്രക്കാർക്കു് അറിവു കൊടുക്കുന്നതിനും മണിയടിക്കേണ്ടതാണു്.

തന്റെ ഗതിക്കു വല്ലതും പ്രതിബന്ധം കാണുമ്പോൾ ഉടൻ തന്നെ വണ്ടിയിൽനിന്നും താഴെയിറങ്ങി പ്രതിബന്ധം തീരുന്നതുവരെ കാത്തുനില്ക്കുന്നതാണു് ഏറ്റവും നന്നു്. അതുകൊണ്ടു് കുറുക്കുവരുടെ ട്രാഫ്ഫിക് തന്റെ സാമർത്ഥ്യത്തിനു ഇടിച്ചുപറിപ്പോകുമെന്നു വിചാരിക്കുന്നതു് വലിയ അബദ്ധമാണു്.

ചിലപ്പോൾ രണ്ടും മൂന്നും പേർ ചേർന്ന് ഒരു സൈക്കിളിൽ സവാരി ചെയ്യുന്നതായും കാണാറുണ്ട്. ഇതു പല വിധത്തിലും അപകടകരമാണ്. പിൽപ്പിൽ നില്ക്കുന്ന ജന്മിന്റെ ബാലൻസ് ജല്പം തെറ്റുകയോ കാൽവഴുതുകയോ പിടിവിട്ടുകയോ ചെയ്താൽ എല്ലാവരും കുറിഞ്ഞു വീണു പരുക്കൽക്കുന്നതിനു എളുപ്പമുണ്ട്. പൊട്ടിയ തലയോ, ഒടിഞ്ഞ കാലോ, തകർന്ന കയ്യോ മാത്രമായിരിക്കുമ്പോൾ ഈ വിനോദത്തിനു അവർക്ക് ലഭിക്കുന്ന പ്രതിഫലം. പിൽപ്പിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ടു നില്ക്കുന്നവന്റെ കാൽ ചക്രത്തിന്റെ കമ്പികൾക്കിടയിൽപ്പെട്ടു കണ്ടിച്ചുപോകുന്നതും ഇവർക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്ന ഒരു സാധാരണ സംഭവമാണ്.

സൈക്കിൾ ചവുട്ടുന്നതിനുള്ള ശ്രമത്തെ ലാമുപ്പെടുത്തുന്നതിനുവേണ്ടി ഓടി പോകുന്ന ബസ്സിൽ ഒരു കൈപിടിച്ചുകൊണ്ടു യാത്രചെയ്യുന്നത് ചിലർക്കു കരുതുകമായി തോന്നാറുണ്ട്. പക്ഷേ ബസ്സു ചൊടുന്നനാലു നിൽക്കുന്നതായാൽ അയാൾ ബസ്സിൽ തട്ടി മലൺകിട്ടി നിവംപതിക്കുന്നതിനും മിക്കവാറും ജീവാപായം നേരിടുന്നതിനും ഇടയുണ്ട്.

അതുപോലെതന്നെ കൈ രണ്ടും വിട്ട് സൈക്കിൾ ഓടിക്കുക, കാലമുട്ടത്തു ഫാൻഡിൽ ബാറിൽ വച്ചുകൊണ്ട് ഇറക്കത്തിൽ സൈക്കിൾ വിട്ടുകു മുതലായ വിനോദങ്ങളും എല്ലാറ്റും അപകടകരമാണ്.

സൈക്കിളിലുള്ള രാത്രിസഞ്ചാരം കഴിച്ചുള്ളിടത്തോളം കുറയ്ക്കയാണുതരം. പെട്ടെന്നു ഒരു കാനിന്റെ വെളിച്ചം മുഖത്തടിച്ചാൽ കണ്ണ് മങ്ങി വഴി നിശ്ചയമില്ലാതെ വല്ല കണ്ടിലും ചാടുന്നതിനു എളുപ്പമുണ്ട്. വിളക്കുകൾ

തെ ഒരിക്കലും ഓരീസമയങ്ങളിൽ സൈക്കിൾ സവാരി ചെയ്യാതെ.

കാൽനടയാകാലും വണ്ടിയിറാകാലും എപ്പോഴും ഇടതുവശം ചേരേണ യാത്ര ചെയ്യാവൂ എന്ന് ഒന്നാം പുസ്തകത്തിൽ പഠിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഈ സംഗതിയിൽ നിങ്ങൾ വളരെ നിഷ്പക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു പക്ഷെ വല്ല അപകടവും സംഭവിക്കുന്നപക്ഷം അപകടം പിണഞ്ഞ ആൾ ശരിയായ വശത്തുകൂടി കണയൊ പോയിരുന്നത് എന്നാണ് ഗവൺമെന്ററിക്രമങ്ങൾ ആദ്യമായി അനേപയിക്കുന്നത്. നിങ്ങളുടെ അബദ്ധംകൊണ്ടു സംഭവിക്കുന്ന വിപത്തിനു ഇതരനെ ഉത്തരവാദിയാക്കുവാൻ ഗവൺമെന്റിനും സാധ്യമല്ലല്ലോ.

III

ഗ്രാഹവും പരിസരങ്ങളും.

ഇനി നമുക്ക് ഗ്രാഹപരിസരങ്ങളിലേക്ക് കടക്കാം. അവിടെ സാധാരണമായി ഉണ്ടാകാറുള്ള അപകടങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് സുപരിചിതങ്ങളാണല്ലോ. അടുത്തൊരു വീട്ടിനു തീ പിടിച്ചു എന്നും, അയൽപക്കത്ത് ഒരു കുട്ടി കിണറ്റിൽവീണു എന്നും, പിണിടൊരു സ്ഥലത്തു. തിളച്ചു കഞ്ഞി വീണു ഒരു കഞ്ഞിന്റെ ദേഹമെല്ലാം പൊള്ളി എന്നും, വീണ്ടുകൊരു ഭിത്തിൽ ഒരു സ്ത്രീയുടെ വസ്ത്രത്തിൽ തീ പിടിച്ചു അകാലമുതിയടഞ്ഞു എന്നും മറ്റും നിങ്ങൾ മിക്കപ്പോഴും കേൾക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ അത്യാഹിതങ്ങളുടെ ഓരോന്നിന്റെയും ഹേതുവെന്തെന്നു നിങ്ങളിൽ ആരെങ്കിലും വല്ലപ്പോഴും അനേപയിച്ചിട്ടുണ്ടോ? അവ

ഭാരോന്നിന്റെയും യഥാർത്ഥകാരണം എന്തായിരുന്നു എന്നു
 മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ “കഷ്ടം! അല്പം ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പ്രവ
 ര്ത്തിച്ചിരുന്നു എങ്കിൽ എത്ര എളുപ്പത്തിൽ ഈ ഭാരകാ വി
 പത്തിൽനിന്നും തെറ്റിപ്പിഴയ്ക്കാമായിരുന്നു” എന്നു നിങ്ങൾ
 ൈതന്നെ തൊന്നാതിരിക്കയില്ല. ഉദാഹരണമായി ഈയി
 ടെ നടന്ന ഒരു സംഭവം ഞാൻ പറയാം. തിരുവനന്തപുരം
 പട്ടണത്തിൽനിന്നും അല്പം കിഴക്കുമാറി ഒരു വീട്ടിൽ അഗ്നി
 വാധയുണ്ടായി. ജീവനാരക്ഷോണമുണ്ടായില്ലെങ്കിലും സാ
 ധുക്കളുടെ പത്തുത്തൂറു രൂപ വിലയ്ക്കു വരുന്ന ഗുഹമാപകര
 ണങ്ങളും വീടും കത്തി ചാവുവായിപ്പോയി. രാത്രിസമയ
 ത്താണ് തീ പിടിച്ചത്. അതിനാൽ വീടു പകുതിയും ക
 ത്തിക്കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം മാത്രമേ സുഖനിദയിൽ ലയിച്ചി
 രുന്ന ഗുഹവാസികൾക്കു കാര്യം മനസ്സിലായുള്ളൂ. അല്പാ
 യിരുന്നു എങ്കിൽ ഒരുപക്ഷെ തീ കെടുത്തുന്നതിനോ-വീടുപ
 കരണങ്ങൾ വല്ലതും എടുത്തു മാറ്റി രക്ഷിക്കുന്നതിനോ
 സാധിക്കുമായിരുന്നു. അത്തൂറു രൂപയിൽപരം നഷ്ടപ്പെടു
 ത്തിയ ഈ അത്യാഹിതത്തിനു ഒരു ബീഡിമുറിയാണു കാരണ
 മെന്നു പറഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുമോ? ആ ഗുഹത്തി
 ലെ പതിനാലു വയസ്സു പ്രായമുള്ള ഒരു കുട്ടി മുറിക്കെത്തു
 തന്റെ കിടക്കയിൽകിടന്നുകൊണ്ട് ബീഡി വലിച്ചതിന്റെ
 ശേഷം മുറി ജനലിൽ കൂടി പുറത്തേക്കുറിഞ്ഞു. അതു
 ചെന്നു വീണത് പരാന്തയിൽ കിടന്ന ഒരു ചാക്കുകസാല
 യിലായിരുന്നു. ബീഡിമുറിയുടെ അറ്റത്തുണ്ടായിരുന്ന തീ
 ചാക്കിൽപിടിച്ചു സാവധാനത്തിൽ നീറി കത്തിത്തുടങ്ങി.
 ആ കുട്ടി കിടക്കുന്നതിനുമുൻപു വായിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന പുസ്ത
 കങ്ങൾ കസാലയുടെ കീഴെ ചിതറിക്കിടക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു.
 ചാക്കുതീവിണ് പുസ്തകത്തിനു തീ പിടിച്ചു. അടുത്തപടി

എറണിയിൽ തുടങ്ങിയതും അവിടെനിന്നു മേൽക്കൂരയിലും തീ വ്യാപിച്ചു. നോക്കണം അലകൃത്യമായി എറണിത്ത ഒരു മെഡിക്കൽ വരുത്തിയുള്ളതിനു അനന്തരം.

സാധാരണ നമ്മുടെ വീടുകളിൽ സംഭവിക്കുന്ന അനന്തരം എല്ലാം ഏതെങ്കിലും ഇങ്ങനെ നിസ്സാരകാരണങ്ങളിൽ നിന്നും വന്നുതുടങ്ങുന്നവയാണ്.

മേൽപറഞ്ഞതുപോലെതന്നെ നിസ്സാരങ്ങളായ മറ്റു പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും അഗ്നിബാധയുണ്ടാകാറുണ്ട്. കുട്ടികൾ അടുപ്പിൽനിന്ന് മിശ്രവ്യകൾ ഏടുത്തു കളിച്ചു കൊണ്ടു നടക്കുകയും തന്മൂലം അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും സാധാരണമാണ്. വീടുകളിൽ അടുപ്പ് ഉയർത്തി സ്ഥാപിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഈ വക അനന്തരങ്ങൾകൂടാതെ കഴിക്കാം. അപകടമുള്ള ഇത്തരംവിനോദങ്ങളിൽനിന്നും കുട്ടികളെ അകറ്റി നിറുത്തുന്നതിന് മറ്റുള്ളവർ പ്രത്യേകം ഉത്സാഹിക്കേണ്ടതാണ്. അടുപ്പിന്റെ സമീപം വിറക് ചൂട്ട് മുതലായവ കൂട്ടിയിടുക, അടുപ്പിന്റെ മുകളിൽ ഈ വക സാധനങ്ങൾ ഉണ്ടാവരുത് വയ്ക്കുക, നിത്യം തീ കൊണ്ടു പെരുമാറുന്നസ്ഥലങ്ങളിൽ മണ്ണെണ്ണ, പെട്രോൾ മുതലായ സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുക എന്നീസമ്പ്രദായങ്ങളാണ് വീടുകളിൽ അഗ്നിബാധകൾ മിക്കപ്പോഴും കാരണമായിത്തീരുന്നത്. ഈ വക സംഗതികളിൽ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കുന്നപക്ഷം അഗ്നിമുഖമുണ്ടാകുന്ന വിപത്തുകളിൽനിന്നും മിക്കവാറും ഒഴിഞ്ഞു കിടക്കുന്നതാണ്.

സാധാരണ വീടുകളിൽ ചിമ്മിണിയില്ലാത്ത ഒരു വക തകരാറുകളുണ്ടാകുന്നത് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഈ വിഭാഗം പലപ്പോഴും വലിയ അപകടങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്ന

ആ". ചിമ്മിണിമാടുക്കൂടിയ വിദേശവിളക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് നിർബാധസ്ഥ പദ്ധതിയും അനുവദിച്ചിട്ടുള്ളുവെന്നും. പക്ഷേ അവയെ സൂക്ഷ്മതയോടു കൂടി ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതിന് അക്കം താതോൽക്കാരണവും പരമാൽ കാണുന്നില്ല. അടവില്ലാഞ്ഞ പടൻകത്തുന്ന വിളക്കുകളുടെ സമീപത്തുകൂടി സഞ്ചരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് എത്രയോ പേരുടെ വസ്ത്രങ്ങൾക്കു തീപിടിക്കുന്നതിനും തന്മൂലം മരണം സംഭവിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നുണ്ട്. ഈ തരം തകരവിളക്കുകൾ ചരിഞ്ഞുപോയാൽ എണ്ണ ചിതുന്നതിനും തീ പടൻപിടിക്കുന്നതിനും എളുപ്പമുണ്ട്. ചരിഞ്ഞാൽ എണ്ണ ചിതാത്തതും ഭീപത്തിന് അടുത്തു തുരായ ചിമ്മിണിവിളക്കുകൾ എല്ലാവീടുകളിലും ഉപയോഗിക്കുന്ന പക്ഷം ഒട്ടവളരെ അപകടങ്ങൾക്കു നിവാരണമുണ്ടാകുന്നതാണ്.

കാറുള്ള വീടുകളിൽ പെട്രോൾപാട്ടു സൂക്ഷിക്കുന്നിടത്തും കാരിടുന്ന ഷെഡ്ഡിലും വിളക്കുകളും തീപ്പെട്ടിയും വളരെ സൂക്ഷിച്ചു കാതും ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. കഴിവുള്ളിടത്തോളം കുട്ടികളെ ഭീപയുംകൊണ്ട് ഈ സ്ഥലങ്ങളിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കാതിരിക്കുന്നതു നന്നാണ്.

ചൂടുള്ളവെള്ളംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന പൊള്ള മുക്കളും കുട്ടികൾക്കും പ്രായം ചെന്നവർക്കും ഒട്ടും അസാധാരണമല്ല. ഇതു മിക്കവാറും സംഭവിക്കുന്നത് പാചകശാലയിലാണ്. അടുപ്പിൽ തിളച്ചുകിടക്കുന്ന വെള്ളവും തറയിൽ വാർത്ത വച്ചിരിക്കുന്ന കുഞ്ഞിയും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ കൈ എത്തുന്ന ദിക്കിൽ വച്ചിരിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ് ഈ ദുരിതം നേരിടുന്നത്. മുൻപു പറഞ്ഞതുപോലെ അടുപ്പ് പൊങ്ങിയതി

യിൽ ആയിരുന്നാൽ ജോലികൾക്കു സൗകര്യമുണ്ടെന്നു മാത്രമല്ല ഞാൻവിരമിച്ചു പൊകട്ടെമുട്ടിയിട്ടു കഴിഞ്ഞിരിക്കുകയും ചെയ്യാം.

നമ്മുടെനാട്ടിൽ മിക്കവാറും കിണറുവെള്ളമാണല്ലോ കുടിക്കുതിന്നും കുടിക്കുന്നതിന്നും ഉപയോഗിക്കുന്നത്. വെള്ളമെടുക്കുന്നതിന്നുള്ള സൗകര്യത്തിനുവേണ്ടികിണറു വീടിനോടു കഴിയുന്നതും അടുത്താണ് കഴിക്കുക. നാട്ടിൽപ്പുറങ്ങളിലെ മിക്ക കിണറുകളും കുല്ലുകെട്ടി ഉയർത്താതെയോ തറനിരപ്പിൽനിന്നും വെള്ളമൊലിച്ചു കിണററിൽ വിഴാതിരിക്കുന്നതിന്നു മാത്രം കഷ്ടിച്ചു കെട്ടിയോ അമഞ്ഞിടിയോ ഉയരത്തിൽ കുല്ലുകെട്ടിയാണ് ഉപയോഗിക്കുക. തന്മൂലം പല നാശങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതായി നമുക്കനുഭവമുണ്ട്. കുളിച്ചു നടക്കുന്ന കുട്ടികൾ ചിലപ്പോൾ അവിചാരിതമായി കാൽ വഴുതി കിണറിലേക്കു മറിഞ്ഞു പ്പിന്നുവരാം. അശാധനമായ അകഴിയിലെ വിരോധമെന്തെന്നു കാണുന്നതിന്നുള്ള കാര്യം കുട്ടികൾക്കു സാധാരണമാണ്. മുതുന്നവരുടെ റൂപ്പി മറഞ്ഞാൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഉടനെ കിണറുവക്കത്തേക്കോടുന്നതായി നാം കാണാറുണ്ട്. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ പ്രായം ചെന്നവർക്കെന്നയും വെള്ളം കോരിക്കൊണ്ടു നിലുവേകാൽ വഴുതി കിണററിൽ പതിക്കുക അസാധാരണമല്ല. കിണറുകൾ ഏല്പാം തറനിരപ്പിൽനിന്നും മൂന്നോ നാല്പതു മടിയോളത്തിൽ കെട്ടിപ്പൊക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നപക്ഷം ഈ റൂപ്പി വിപത്തുകളിൽനിന്നു നമുക്കു ഒഴിഞ്ഞിരിക്കാവുന്നതാണ്.

വെള്ളം മറിഞ്ഞു ചിലപ്പോൾ കാൽവഴുതി അറിൽ പതിച്ചു പ്രതിവഷം ഒട്ടുവളരെ മരണം സംഭവി

കൊണ്ടു്. സമത്വവാക്യങ്ങളെന്നയും യാദൃച്ഛികമായി വന്നു ചേരുന്ന അനന്തങ്ങൾ ഈ രാചകല്പിതമെന്നു സമാധാനിക്കയേ നിവൃത്തിയുള്ളു. എങ്കിലും വെള്ളത്തിൽ പരിചയക്കരവുകൊണ്ടു നേരിടുന്ന വിപര്യയകരം നമുക്കു പരിവർത്തിക്കത്തക്കവതെന്നയാണു്. കുട്ടികൾ എല്ലാവരും ചെറുപ്പായത്തിൽക്കണന്ന നീന്തൽ പരിശീലിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണു്. നമുക്കു നാട്ടിന്റെ തീരീഷ് പലപ്പോഴും വള്ളത്തിൽ സഞ്ചരിക്കേണ്ടതായും ചിലപ്പോൾ അപത് സന്ധികളെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടതായും വരും. അപ്പോൾ നീന്തൽ പരിചയമുണ്ടായിരുന്നാൽ സ്വന്തമുഖവനെ മാത്രമല്ല മറ്റുള്ളവരുടെ അയ്യസ്സിനേപ്പോലും രക്ഷിക്കുന്നതിനു് നമുക്കു സാധിക്കുന്നതാണു്. അത്തരുന്നാനും എത്ര മഹത്തായ ഒന്നാണെന്നുള്ളതിലേക്കു് ഈയിടെയുണ്ടായ ഒരു സംഭവംതന്നെ മതിയായ ഉദാഹരണമാണു്. മദ്ധ്യതിരുവിതാംകൂറിൽ കോഴഞ്ചേരി എന്ന സ്ഥലത്തു് ഒരു സാധുബാവൽ അറാധനമായ ഒരു ക്ഷേത്രത്തിൽ പെട്ടു. കണ്ടുനിന്നവർക്കും തന്നെ പ്രാണഭീതിയാൽ ക്ഷേത്രത്തിൽ ചാടി ബാവനെ രക്ഷിക്കുന്നതിന്നു യൈതൃമുണ്ടായില്ല. അവിടത്തെ ഒരു കടത്തു വള്ളക്കാരനു് ഏതു ക്ഷണത്തിലും നീന്തത്തക്കവണ്ണം നല്ല പരിചയമുണ്ടായിരുന്നു. അയാൾ ഈ അത്യാഹിതം കണ്ടു് യൈതൃസമേതം ക്ഷേത്രത്തിൽ ചാടി ബാവനെ കരക്കെടുത്തു രക്ഷിച്ചു. ഈ ധീരകൃത്യം എത്ര മഹത്തായ ഒരു പ്രതിഫലമാണു് അയാൾക്കു നൽകിയതെന്നു നിങ്ങൾക്കറിയാമോ! സാധുവള്ളക്കാരന്റെ ഈ ധീരകൃത്യത്തിന്റെ കഥ ഇംഗ്ലണ്ടിൽ ചക്രവർത്തിയുടെ കൊട്ടാരം വരെ എത്തി. അതാളുടെ അധീപത്യത്തിനെ അഭിനന്ദിച്ചുകൊണ്ടു് വെന്റിസ്

നാലാക്ഷരൻ (ഇന്ത്യചക്രവർത്തിയുടെ മുത്തപ്പുത്രൻ) ഒരു സ്വപ്നമെഴുതി പ്രസ്തുതവർണ്ണശാമനമനുഷ്ടകാടുകൾക്കും ചെയ്തു. നോക്കണം! ആ വർണ്ണശാമൻ നീന്തൽ പരിചയപ്പെടുത്തിയതും എങ്കിൽ ഈ പക്ഷം അഭിനന്ദനങ്ങൾക്ക് അയാൾ പാത്രമാകുമായിരുന്നു എന്നു നിങ്ങൾ വിചാരിക്കുന്നുണ്ടോ?

നീന്തൽ ചെറുപ്രായത്തിൽത്തന്നെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതാണ് നന്മ. പ്രായശാലൻ അദ്വൈതം കൂടുതൽ ക്ലേശമുണ്ടാക്കിയിരിക്കും. മറ്റുള്ളവരുടെ സാധാരണക്കാര്യങ്ങളിൽ ഒരു സ്വപ്നമായും നീന്തൽ പരിശീലിക്കാവുന്നതാണ്. വെള്ളത്തിൽ പൊങ്ങിക്കിടക്കത്തക്കവിധത്തിൽ വാശത്തടയോ മറ്റു വല്ല സാധനങ്ങളോ കൂട്ടിക്കെട്ടി ഇട്ടിട്ട് അതിൽ കയറിക്കിടന്നു കൈകാലുകൾ കൊണ്ട് വെള്ളത്തിൽ തുഴയണം ഇങ്ങനെ കര നാൾ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ പൊങ്ങു തടി ഇല്ലാതെ തന്നെ വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയിട്ട് പൊങ്ങിക്കിടന്നു തുഴയുവാൻ വരുമായിത്തീരും. അദ്വൈതം പരിശീലനം ആരംഭിക്കുന്നത് ആഴം കുറഞ്ഞ വെള്ളത്തിലായിരിക്കണം.

മറ്റുവിധത്തിലുള്ള അത്യാഹിതങ്ങളും വീടുകളിൽ സാധാരണമെന്നോണം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. തേങ്ങാവെട്ടുക, ചക്ക പരിക്കുക, മുതലായവ ചെയ്യുമ്പോൾ കട്ടികൾ വൃക്ക ചുവട്ടിലോ സമീപപ്രദേശങ്ങളിലോ നില്ക്കുന്നത് അപകടകരമാണ്. വെട്ടിയിട്ട നാളികരം നിലത്തുവീണു തെറിക്കുന്നതിനും അകലെ നില്ക്കുന്നവരുടെ തന്നെയും ദേഹത്തോടു തലയിലോ പതിക്കുന്നതിനും ഖ്യാമിപ്പാറുണ്ട്.

കാത്തിൽ കയറുക ബാലന്മാർ പലപ്പോഴും കരുതുകകൊണ്ട് ഒരു വിനോദമാണ്, ആ പരിശീലനം നല്ലതുതന്നെ

എങ്കിലും അപകടവും ചിലപ്പോൾ ജീവഹാനിയും നേരിടുന്നതിന്നു അതു കാരണമായിത്തീർന്നു. അയ്യപ്പിനെ അപകടത്തിലാക്കിയിട്ടുള്ള വിടനാഭം അഭിവർദ്ധനിയകല്ലാത്തതുകൊണ്ടു മാരകനികളാൽ ബാലന്മാർ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

വിനോദപ്രിയരായ കുട്ടികൾ അപകടത്തിനുള്ള വഴികളെ പറ്റി ചിന്തിക്കാതെയും, ചിലപ്പോൾ അപകടകരമെന്നു കണ്ടാൽതന്നെ അതേപറ്റി ഗണ്യമാക്കാതെയും അവരകരമായ പല നേരവേഷകളിലും ഉൾപ്പെടാറുണ്ട്. ഉദാഹരണമായി ഒരു സംഗതി പാശ്ചാ. അഴിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന കാളവണ്ടിയുടെ നിലത്തു കുത്തിമിരിക്കുന്ന കുതിരയിൽ ഏതാനുംപേർ ഇരുത്തിട്ട് മറ്റു ചിലരെ ഉയർത്തിക്കുന്ന അതിന്റെ പിൻഭാഗത്തേയ്ക്കു കയറിച്ചിടുകയും അവർ ഉപരിഭാഗത്തു് എത്തിച്ചേർന്നു എന്നു കാണുമ്പോൾ മുൻപിറക്കുന്നവർ പെട്ടെന്നു മാറിക്കളിയും ചെയ്യുന്നതു നിങ്ങൾ കണ്ടിരിക്കുമല്ലോ. അനുഭവമെന്താണ്? ഉയർത്തിക്കുന്ന പിൻഭാഗം പൊട്ടുന്നതവെ ചെന്നു നിവർത്തിക്കുകയും അതിലിരിക്കുന്ന ബാലന്മാർ തെറിച്ചു ദൂരെ വിഴുകുകയും ചിലപ്പോൾ കൈകാലുകളും തലയും തകരുകയുമാണ് ഇതിന്റെ ഫലം. അഞ്ചുവർഷത്തിൽ ചാടുന്ന മണ്ടന്മാർ് ഏതു സംഭവിച്ചാലും നോക്കിനില്ക്കുന്നവർ കൈ കൊട്ടിച്ചിരിക്കുവാൻ വകയുണ്ടാകും. ബാല്യകാലപ്രസരിപ്പും വിനോദതലുരതയും നല്കുന്നതെന്നു; എങ്കിലും അതിനെ അപകടകരമായ മാറ്റത്തിൽക്കൂടി മാത്രമേ നയിക്കാവൂ.

വ്യവസായശാലകളിൽ കുട്ടികൾ വളരെ കരുതലോടുകൂടി മാത്രം പ്രവേശിക്കേണ്ടതാണ്. വായുവേഗത്തിൽ കുറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചക്രങ്ങളുടെ ഇടയിൽ വസ്തുക്കൾ

ഒൻപതു വർഷം കേരളത്തിൽ പാലാണെന്ന് മറ്റൊരു കാരണവും
പെട്ടുപോയാൽ അപകൃഷ്ടമായ ഒരു ശതകം. നമ്മുടെ
നാട്ടിൽ വ്യവസായപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ക്രമമായതാ-
ക്കുമ്പോൾ അതിവേഗത്തിൽ വളർന്നുവന്നുവന്നു കൊണ്ട് കിട്ടിയ ഒരു വി-
ഷയത്തിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

IV

വിഷയം

ഇനി പറയാനുള്ളത് പലവിധത്തിലുള്ള വിഷയ-
വും ഉൾക്കൊള്ളിക്കുന്ന നിരവധി അദ്ധ്യായങ്ങളെപ്പറ്റി
യാണ്. വിഷയമെന്നു ഇവിടെ പറയുന്നതുകൊണ്ട് മന-
സിലുള്ളതായ വിഷയങ്ങളെ മാത്രമല്ല ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. പ്ര-
ത്യേക ഉള്ളിൽ ചെന്നാൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണെന്നു അഭ്യർത്ഥിക്കു-
ന്നു ഉപദേശകാലികമായ സകല സാധനങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ്
“വിഷയം” എന്ന പൊതുനാമത്താൽ ഇവിടെ നിർദ്ദേശി-
ക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്.

വിഷയസാധനങ്ങൾതന്നെ പലപ്പോഴും ഭാഷയങ്ങളാ-
യി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. അതു കിടന്നുപോകും ചുറ്റുമു വേ-
റും ചെയ്യുന്നതിനുള്ള വഴിയായിരിക്കും. അതതു സവിശേഷ-
തകളുള്ള ഭാഷയങ്ങളും മേൽപറഞ്ഞതകളിലുള്ള വിഷ-
യസാധനങ്ങളും ചിലപ്പോൾ ഒരേനിറത്തിലും ഒരേ ആകൃതി-
യിലും ഉള്ളവയായിരിക്കാം. അതിനാൽ അപ്രകാരമുള്ള
മതങ്ങൾ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിച്ചു വയ്ക്കാതിരുന്നാൽ ഒന്നിനു
പകരം മറെറൊരു ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും അങ്ങിനെ അ-

പകടം നേരിടുന്നതിനും എളുപ്പമുണ്ട്. ഇങ്ങിനെയുള്ള സംഭവങ്ങൾ പല ഗ്രാമങ്ങളിലും ഉണ്ടാകുന്നതായി നാം മിക്കപ്പോഴും കേൾക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ അവയിൽ അധിക പങ്കും കുട്ടികൾക്കു സ്വാതന്ത്ര്യമായി കൈകാര്യം ചെയ്ത ശേഷം സ്ഥാനങ്ങളിൽ വിഷസമ്മിശ്രമായ ദാഹങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് വന്നുചേരുന്നതെന്ന് സൂക്ഷ്മമായി അന്വേഷിച്ചാൽ അറിയാവുന്നതാണ്. അതിനാൽ യാതൊരുകാരണവശാലും കുട്ടികൾ താനേ ദാഹങ്ങൾ എടുത്തുപഴയാഗിക്കുന്നതിന് അനുവദിച്ചു കൊടുക്കത്തും അവർ അങ്ങിനെ ചെയ്യരുതെന്നതാകുന്നു.

അഹാരസാധനങ്ങളിൽ വിഷം കലർന്നു ചിലപ്പോൾ അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. അതുപലവിധത്തിലാകാം. സൂക്ഷ്മമില്ലാതെ, അഹാരസാധനങ്ങൾ വേവിക്കുന്നതിനു അടുപ്പിൽ തുറന്നുവെക്കുകയും പല്ലി, ചിലന്തി, പാറ മുതലായവ യാദൃച്ഛികമായി അതിൽപെട്ടു നാം അറിയാതെതന്നെ അവയുടെ വിഷാംശങ്ങൾ അഹാരസാധനങ്ങളോടുകൂടി കലർന്ന് ഉള്ളിൽ പ്രവേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങിനെയുള്ള സംഭവങ്ങൾമൂലം ഒന്നുണ്ടല്ല, ചിലപ്പോൾ വലിയ വലിയ സദ്യകളിൽ ഭാഗഭാഷകളാകുന്ന നിരവധി ആളുകൾ അപകടത്തിൽ പെടുന്നതായി നാം പത്രങ്ങളിൽ വായിക്കാറുണ്ട്. അടുക്കളകൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുകയും പാചകസമയത്തു പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധയോടുകൂടി പെരുമാറുകയും ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

കൂടാതെയും അഹാരയോഗ്യമായ സാധനങ്ങൾ തന്നെ ചിലപ്പോൾ വിഷമായി തീരാവുന്നതും അന്ധിമിത്തം അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കാവുന്നതുമാണ്. ചിലസാധു കുടുംബ

ങ്ങളിൽ പഴകി വളിച്ചു പുളിച്ച ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. ഭാരിത്രത്തിന്റെ കാര്യം കൊണ്ടാണ് അവർ അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നതെങ്കിലും തന്നിമിത്തം അവർ സ്വയം വരുത്തിവയ്ക്കുന്ന വിപത്തുകൾ എത്രമാത്രമെന്ന് അവസാധുക്കൾ ചിന്തിക്കുന്നില്ല. പഴകി പുളിച്ച ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ മിക്കപ്പോഴും വിഷസങ്കലിതമായിരിക്കും. സാധനങ്ങളുടെ പാകപ്പെടുകൊണ്ട് വിഷബാധങ്ങൾ അവയിൽത്തന്നെ സ്വയം സംഭ്രമമാകുകയാണു ചെയ്യുന്നത്. ഇതു ഉള്ളിൽ ചെല്ലുന്നതായാൽ അതോശ്വമുള്ള ശരീരമാണെങ്കിൽ മിക്കവാറും അമരാശയത്തിൽ തങ്ങാതെ അപ്പോൾ തന്നെ ശർദ്ദിച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ ഓറിക്കാതെ ഇളകിപ്പിഴഞ്ഞോ പുറത്തു പോകുന്നതും അല്ലെങ്കിൽ പലവിയത്തിവുള്ള ഉദരമാഗമ്യം ഉണ്ടാക്കി മരണമായി തീർക്കുന്നതുമാണ്.

തേങ്ങാപ്പരിപ്പ്, പിഴിഞ്ഞു പാലെടുത്തതിനുശേഷം, നിർവ്വന്നമാർക്കുഹാരത്തിനായി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. ഉടനടി ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ വലിയ അബദ്ധമില്ലെങ്കിലും തണ്ടും മൂന്നും ദിവസം സൂക്ഷിച്ചു വച്ചിരുന്നുപയോഗിക്കുന്നത് ശീലായും അപകടകാരാണ്. ഈ വിധമുള്ള അപകടങ്ങൾ പല സ്ഥലങ്ങളിലും സംഭവിക്കുന്നതായി നാം കേൾക്കാറുണ്ട്.

മറ്റൊരു തരം വിഷം കായ്കനികളിൽനിന്നുമുണ്ടാകുന്നവയാണ്. ചെറിയ കാടുകളിലും മലകളിലും കയറി കാട്ടുപഴങ്ങൾ പറിച്ച് തിന്നുക കുട്ടികൾക്കു വളരെ കരുതുകയുള്ള ഒരു സംഗതിയാണ്. എന്നാൽ ഏതെല്ലാം പഴങ്ങളാണ് ഭക്ഷ്യമെന്നും ഏതെല്ലാമാണ് വഷ്ണ്യമെന്നും നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ളതാൽ ചിലപ്പോൾ വണ്ണവൈശിഷ്ട്യം കണ്ട് വിഷം നിറഞ്ഞ കനികൾ പറിച്ച് ഭക്ഷിക്കുന്നതിന് എളുപ്പമു

ന്റെ കേന്ദ്രമായ ഫലങ്ങൾതന്നെയും കാട്ടുകൂട്ടിയിട്ടു പരിശുദ്ധ കേന്ദ്രീകരണത്തിൽ വളരെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കാട്ടുജീവികൾ കരണ്ടിന്റെ അവശിഷ്ടം കേന്ദ്രീകരണവും പുഴക്കരത്തുള്ള പഴങ്ങൾ തിന്നുന്നതും ചിലപ്പോൾ അപകടകരമായി അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്.

V

പലവക

കണ്ണ, കാത്, നായ്, പല്ല മുതലായ അവയവങ്ങൾ സൂക്ഷ്മരസരസ്യകൊണ്ടു കേടുപിടിച്ച് നിരുപജ്ഞാഗമായിത്തീർന്നാൽ അതിനെ ഏറ്റുമാനത്തിൽ നമുക്കു പരിഹരിക്കാവുന്നതല്ല. കണ്ണിൽ കരടോ ഇഴച്ചതോ പതിച്ചാൽ കണ്ണു തിരുത്തുന്നത് അപകടമാണ്. പോളകൾ തെരുതെരു ചിമുക്കയോ, ഒരു പാത്രം നിറയെ വെള്ളംവെച്ച് അതിൽ കണ്ണു മുക്കിച്ച് അടക്കുകയും തുറക്കുകയും ചെയ്യുകയോ, അതുതല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായത്താൽ വല്ല തുണിത്തുര്യകൊണ്ടും കരട് എടുത്തുകളയുകയോ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. നല്ല വെളിച്ചമില്ലാത്ത സ്ഥലത്തും സമയത്തും വായിക്കുന്നതും, കണ്ണു മയ്യുന്ന സാധനങ്ങളിൽ അധികസമയം നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും കണ്ണിനു ദുഷ്ടം ചെയ്യുന്നതാണ്.

കാതുകടിക്കുമ്പോൾ കയ്യിൽ കിട്ടുന്ന കാട്ടുമന്യകളും മറ്റും ചെവിയിൽ കുത്തിക്കയറ്റുന്നതുകൊണ്ട് അപകടമുണ്ടാകാം. ചെവിയിലുണ്ടാകുന്ന പീള അതിന്റെ രക്ഷയ്ക്കായി പ്രകൃതി നിർദ്ദേശിട്ടുള്ളതാകുന്നു. വല്ല പ്രാണിക

മും നിദ്രാവേളയിൽ കാതിൽ കടന്നുകൂടിയാൽ പരമപാവിരിക്കുന്ന ചെവിപ്പിളയിൽ പനരിപ്പിടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതല്ലാതെ ഉള്ളിലേക്കു കടക്കുന്നതിനു അവയ്ക്കു സാധിക്കുന്നതല്ല. ഇപ്രകാരമുള്ള രക്ഷാമാർഗ്ഗത്തെ നാം നശിപ്പിക്കാതിരിക്കേണ്ടതാണ്. ചെവിയിൽ അഴുക്കു ക്രമാതീതമായി വർഷിക്കുന്ന പക്ഷം ഡാക്ടറന്മാരെക്കൊണ്ടു കഴിക്കേണ്ടതല്ലാതെ കമ്പിയും കമ്പുകളും കാതിൽക്കുത്തിക്കയറ്റി അപകടമുണ്ടാക്കാതിരിപ്പാൻ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കണം. കാതിന്റെ അന്തർഭാഗത്തു് വളരെ മൃദലമായ ഒരു പോളയുണ്ടു്. ശബ്ദം അതിൽ ചെന്നു തട്ടുമ്പോഴാണ് നാം ശ്രവിക്കുകയെന്നതു്. ഏതു വിധമെങ്കിലും അതിനു കേടുതട്ടിയാൽ പിന്നെങ്ങായിരുന്നായി കഴിയുകയോ നിവൃത്തിയുള്ളു.

നാഡു് നമ്മുടെ സമ്പന്നത്വവും പല്ലുകൾ കേടുന്നതെ ചവച്ചു പാകപ്പെടുത്തുന്നതിനായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഒരു യന്ത്രവുമാകുന്നു. അവയെ ടീപ്പസത്തിൽ ഒരു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും രോഗനചെയ്തു വൃത്തിയാക്കി വയ്ക്കാതിരുന്നാൽ പല്ലുകളുടെ ഇടയിൽ പിടിക്കുന്ന അഴുക്കിന് നിന്നും ഒരുവക ക്രമികൾ ജനിക്കുകയും അവ ക്രമേണ പല്ലിനെ മുഴുവൻ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ദന്തരോഗന ചെയ്യേണ്ടതു് രാവിദേശമാണ്. നൂട്ടുകാർ സ്വാധാരണ പല്ലുതെയ്യുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത് കവി(ഉമിക്കവി) യാണല്ലോ. അതിൽ കരുമുള്ളകു്, ഉപ്പു്, എന്നിവ പൊടിച്ചു ചേർക്കുന്നതു് മോണയുടെ ഉറപ്പിനും വായിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അണുക്കൾ നശിക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്. പൊൽ, നീർമരുതു്, എരിയ്ക്കു് മുതലായവയുടെ കമ്പുകളും ദന്തരോഗനയ്ക്കു വിധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളവതന്നെ. അതുപോലെ തന്നെ അഴുക്കു പിടിച്ചിരിക്കുന്ന നാഡു് സെമറിയുന്നതിനു ഉപയോഗപ്രദമാകയി

ഒല്ലസമാത്രമല്ല ഉമിനീരിൽ കലർന്നു ഭക്ഷണത്തോടുകൂടിയും അതിൽ പുതഞ്ഞിരിക്കുന്ന അഴുക്ക് ഉള്ളിൽ ചെന്നാൽ അത് ഒരുവക വിഷസാധനമായും പരിണമിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ദേഹത്തെ പൊതിഞ്ഞിരിക്കുന്ന തൊടി അഥവാ തപസ് അഴുക്കുപിടിക്കാതെ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ശരീരത്തിലുള്ള മാംസപേശികളേയും മാറും പൊതിഞ്ഞു സൂക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ചുമതല മാത്രമല്ല തപസ്സിനുള്ളത്. നമ്മുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും ആയുർദൈർഘ്യത്തിനും അവശ്യമായ പല വസ്തുക്കളും അതു നിവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. നാം ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നത് മൂക്കിൽ കൂടി മാത്രമാണെന്നാണല്ലോ നിങ്ങൾ ധരിച്ചിരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ യഥാർത്ഥം അതല്ല. ശരീരത്തിലുള്ള ഓരോ രോമകൂപം വഴിയും ശ്വാസോച്ഛ്വാസം പ്രതിനിമിഷം നടക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷെ അതു നമുക്കറിയാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എന്നേയുള്ളൂ. എന്നാൽ ഒരു ചെറിയ പരീക്ഷണംകൊണ്ട് ഈ പരമാർത്ഥം മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. വായുവിനു പ്രവേശനമനുഭവിക്കാത്തവിധത്തിൽ ഒരു മനുഷ്യന്റെ ദേഹത്തു അപാദചൂഡം വാർത്തിച്ച് പൂക്കുക, ഏതാനും സമരംകഴിയുമ്പോൾ ശ്വാസംമുട്ടലുണ്ടാകുകയും അയാൾ സംഭ്രമങ്ങൾ കാണിച്ചു തുടങ്ങുകയും ചെയ്യും. ഈ രീതിയിൽ അധികസമരം വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതായാൽ ശ്വാസംമുട്ടൽകൊണ്ട് അയാൾ മരിച്ചുപോകുന്നതിനും ഇടയുണ്ട്. തന്മൂലം രോമകൂപങ്ങൾവഴിയും ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടക്കുന്നുണ്ടെന്ന് വ്യക്തമാകുന്നുണ്ടല്ലോ. നാസിക പ്രവർത്തിക്കുന്നതുപോലെ രോമകൂപങ്ങൾ ഈ വിഷയത്തിൽ അത്ര കൂടുതലായി പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല എന്നേയുള്ളൂ.

തപസ്സുകാണ്ടു മനുഷ്യൻ വേറെയും ഉപജാഗതനാണുണ്ടു്. അദ്ധ്വാനിക്കുമ്പോൾ ശരീരം വിരമിക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്കുറവുമാണല്ലോ. ഈ വിരമിപ്പ് അകത്തുണ്ടാകുന്ന ഒരു വക അഴിക്ക് ഇലത്തൊട്ടുകൂടി കലർന്നു വരുന്നതാണ്. അഥവാ അദ്ധ്വാനംമൂലം അകത്തുണ്ടാകുന്ന അഴിക്കിനെ ശരീരത്തിലുള്ള ഇലകൾ കഴുകി പുറത്താക്കുകയാകുന്നു ചെയ്യുന്നതു്. ഇതു് യഥാകാലങ്ങളിൽ പുറത്തുപോകേണ്ടതു് രോഗകൃപങ്ങൾ വഴിയാണ്.

അഴിക്കടഞ്ഞു രോഗകൃപങ്ങൾ ഉപജാഗതശൂന്യങ്ങളായിത്തീർന്നാൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന്നു വിഷ്ണുനേരിടുമെന്നു മാത്രമല്ല, മുൻപറഞ്ഞ അഴിക്ക് നിറഞ്ഞ ഇലത്തിന്നു പുറത്തുപോകുവാൻ മാറ്റുവല്ലാത്ത ശരീരത്തിൽത്തന്നെ കെട്ടി നില്ക്കുകയും അതു് അവിടെ കിടന്നു ഭക്ഷിച്ചു് വിഷമഞ്ചായി, മലാരി, ചിരങ്ങ് മുതലായ പല രോഗങ്ങൾക്കും മേറുന്നവായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ രൂപക്കിനെ എപ്പോഴും മഹിനരേരിതമായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിന് നിത്യവും കളിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണ് എന്നാൽ ഭക്ഷണംകഴിഞ്ഞു് ഭാറിക്കുന്നതിന്നു മുൻപും അജീർണ്ണം, അതിസാരം, നേത്രരോഗം, പിന്നസം, മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഉള്ളപ്പോഴും കളിക്കുന്നത് രോഗവർദ്ധനവിന്നു കാരണമാകുമെന്നും പ്രത്യേകം ഓർത്തിരിക്കണം.

കല്ലെറിഞ്ഞു കളിക്കുന്നതിൽ കുട്ടികൾക്ക് വലിയ കൗതുകമുണ്ടു്. എന്നാൽ കൈ വിട്ടുപോയാൽ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ നിർമ്മാമമില്ലാത്ത ഒരു കാര്യമാണിതെന്നു നിങ്ങൾ പ്രത്യേകം ഓർത്തിരിക്കണം. ഉദ്ദിഷ്ടസ്ഥാനം തെറ്റിപ്പോയി

യെന്നും, അഥവാ സ്ഥാനത്തു പതിച്ചുൽക്കന്നയും ഹരിച്ചു സമീപവർത്തികളായ വല്ലവരുടെയും തലയിൽ പതിച്ചു എന്നും വരാം. നമ്മുടെ വിനോദത്തിനുവേണ്ടി അന്യനെ അപകടത്തിലാക്കുന്നത് നന്നല്ലല്ലോ.

സൈക്കിൾമണിയോ കാനിന്റെ മോടണോ കേട്ടാൽ പേടിചോടരുത്. നിങ്ങൾ ശപിതായ വശംചേർന്നാണ് പോകുന്നതെങ്കിൽ മരിക്കും യെപ്പെട്ടിട്ടാവശ്യമില്ല. അല്ലെങ്കിൽ തന്നെയും നിൽക്കുന്ന സ്ഥാനത്തുനിന്നു ഉറപ്പായി നിൽക്കുകയാൽ കാനോ സൈക്കിളോ വരുന്നവ താനെ കഴിഞ്ഞു പോയ്ക്കൊള്ളും. സംഭ്രമിച്ചു ഏതെങ്കിലും വശത്തെ കൂ ചാടിയാൽ കരുപക്ഷ നിങ്ങളെ മെടിക്കുവാൻ വേണ്ടി കഴിച്ചുവിടുന്ന കാനിന്റെ അടിയിൽചെന്നു പെട്ടു എന്നാകാം.

ലൈൻബസ്സുകളിൽ യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ അനുവദിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതിൽ കൂടുതലായി വണ്ടിയിൽ അൾ കയറുന്നതായി കണ്ടാൽ അടുത്ത അവസരത്തിൽ തന്നെ ഗവണ്മെൻ്റ് റഹികാരികളെ വിവരം അറിയിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. വൃദ്ധന്മാരും സ്ത്രീകൾക്കും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും വണ്ടിയിലായാലും വഴിക്കായാലും കഴിവുള്ള എല്ലാ സ്ഥരായങ്ങളും ചെയ്തു കൊടുക്കുന്നതിലും, വേണ്ട സൗകര്യങ്ങളുണ്ടാക്കി കൊടുക്കുന്നതിലും നിങ്ങൾ എപ്പോഴും ഉത്സുകരായിരിക്കണം.

അന്യരുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നതിനും കുളിക്കുന്നതിനും യാതൊരുകാരെവശാലും ഉപയോഗിക്കരുത്. നമുക്ക് ദുശ്ശ്രമല്ലാത്ത വല്ല തപകരോഗങ്ങളും അവരിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് അവസ്ത്രങ്ങൾ വഴിവാരി നമ്മിൽ വ്യാപിക്കാ നിടവതും.

വൃത്തിഹീനമായ പായ്, തലയണ, പുതപ്പ് മുതലായവ കിടക്കയും ഉപയോഗിക്കരുത്. അതുപോലെതന്നെ നന്നായ കിടക്കകളും എപ്പോഴും നീക്കിപ്പോയതാണ്. മേൽതരമായ കിടക്കകൾ ലഭിക്കുക എല്ലാവർക്കും എപ്പോഴും സാധ്യമായില്ലെന്നു വരാം എന്നാൽ ഉള്ള പല അഴുക്കുവായതയും ദിവസവുമുണ്ടാക്കിയും സൂക്ഷിക്കുവാൻ ഏവർക്കും സാധിക്കുന്നതാണ്. ഒരു ദിവസത്തിൽ അലാംശം നാംകാര്യത്തിൽക്കിടന്നപ്പോൾ പുറത്തേയും ഇതാലാം സുഖവിശ്രമത്തിനായി ശയ്യയിലും അന്നല്ലോ കഴിച്ചുകൂട്ടുന്നത്. അസമീതിക്ക് അയ്യപ്പിന്റെ അലാംശംതന്നെ ചെലവഴിക്കേണ്ട ഒരുസ്ഥലമായും, ജീവിതത്തിൽ ഭൂമിഭാഗവും നമ്മോടുകൂടി സഹവസിക്കുന്ന ഒരു സഖിയായും കിടക്കയെ എണ്ണേണ്ടതാണ്. അതിനാൽ നമ്മുടെ വിശ്രമസങ്കേതവും പിരിയാത്ത ബന്ധുവുമായ കിടക്കയെ എത്രമാത്രം ശുചിയായും കരുതലോടുകൂടിയും സൂക്ഷിക്കണമെന്നു പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. സാധുക്കളുടെ വീടുകളിൽ മാത്രമല്ല പല വലിയ വീടുകളിൽ തന്നെയും സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും വൃത്തിഹീനമായ കിടക്കകൾ മാത്രമേ പാടുള്ളൂ എന്ന് ഒരു നിമിശം വെച്ചിട്ടുള്ളതുപോലെ തോന്നിപ്പോകുന്നു. അവർ നല്ല പായിൽശയ്യിക്കുന്നതും, വെളുത്തവിസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതും, പ്രതിദിനം കുളിക്കുന്നതും ഒരുവക അധികപ്രസംഗമോ യിക്കാരെമോ സ്വപ്നാവശ്യമോ അഭിമാനമോ മറ്റുള്ളവർ എണ്ണുന്നത്. എന്തൊരു കഷ്ടമെന്നു നോക്കണം! പല വീടുകളിലും സ്ത്രീജനങ്ങളും കുട്ടികളും ശയ്യിക്കുന്ന പായ്, തലയണ മുതലായവ കാണുന്നതിനോ അവയുടെ അടുത്തുണ്ടുന്നതിനോ നിവൃത്തിയില്ലാത്ത വിധത്തിൽ അത്ര വൃത്തിഹീനവും ദുർഗ്ഗന്ധ

ചൂരിയചുമാണെന്നു നിങ്ങളിൽതന്നെ പലർക്കും അനുഭവമുള്ളതായിരിക്കണം. കണ്ടയ്ക്കങ്ങൾ പാമ്പിൽ വിസർജ്ജിച്ചാൽ വല്ല തവയോ ചകരിയോകൊണ്ടു തുടച്ചു കളകളല്ലാതെ പായ് കഴുകുകതന്നെ ചിലർ വിഷമാണ്. ഈ വക സമ്പ്രദായങ്ങൾ എത്രകണ്ടു അപകടകരമാണെന്നും ഏതെല്ലാം പ്രകാരത്തിലുള്ള മറ്റാതോ ഗങ്ങളെയാണു് തന്മൂലം അവർ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നതെന്നും സാധുക്കൾ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല.

കൊച്ചുകുട്ടികൾ കരയുമ്പോൾ അവരുടെ മായിൽ ആഹാരം തള്ളികളയുന്നതു നന്നല്ല. അങ്ങിനെകൊടുക്കുന്നതായൽ വയറിവേക്കു പോകുന്നതിന്നു പകരം ഒരുപക്ഷെ ആഹാരസാരനങ്ങൾ തവയോട്ടിൽ കയറുന്നതിന്നും പലപ്പോഴും വലിയ അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നതിന്നും എളുപ്പമുണ്ടു്.

മൊട്ടുസൂചി, കുപ്പിച്ചില്ലു്, പാറക്കഷണം മുതലായ സാരനങ്ങൾ വായിവിട്ടുകൊണ്ടു നടുക്കക ചിലകുട്ടികൾക്കു് ഒരു പതിവായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ടു്. അറിയാതെതന്നെ അവ അകത്തേക്കു പോകുന്നതിന്നും ഒരു പക്ഷെ കടലിലോ തൊണ്ടയിലോ തറക്കുന്നതിന്നും വളരെ എളുപ്പമുണ്ടു്. ഉപയോഗശൂന്യമായ ഈ ദുഃസ്വഭാവം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് അപത്തുകളിൽനിന്നു രക്ഷപെടാമെങ്കിൽ അതാണല്ലോ നല്ലതു്.

കൊറംക്കു് ഒരു ഭീനത്തിനു് വൈദ്യൻ നീക്കത്തിക്കു നു കഷയം അതേരോഗത്തിന്നുതന്നെ ഇതരനു് ഗുണപ്രദമായിരിക്കണമെന്നില്ല. നേരേ മറിച്ചു് ഉപയോഗിച്ചാൽ അപകടകരമായും തീരേണ്ടാം. അതിനാൽ വിദഗ്ദ്ധാഭിപ്രായമറിയാതെ രോഗചികിത്സസരണം കഷയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുതു്.

അരേണങ്ങൾ ധരിക്കുന്നതു കട്ടികൾക്കു ചിലപ്പോൾ ജീവഹാനിക്കുതന്നെയും കാരണമായി എത്തുവരാം. വിവ പിച്ചിച്ച അരേണങ്ങൾ പലപ്പോഴും കട്ടികളെ തസ്താനമാ തടെ കൂരയിംസകൾക്കു പാത്രമാക്കാറുണ്ട്. "ധനം പ്രതി നിമിഷം വലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കേണ്ട ഒന്നാണ്". അരേണ മാക്കിവയ്ക്കുന്ന ധനം നിർജീവവും ഉപയോഗശൂന്യവുമാ ഒന്നെന്നാത്രമല്ല അതു മേൽപർത്ത വിവത്തിൽ അപക ടങ്ങളെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുകയും ചെയ്യും.

അദ്ധ്വാനംകൊണ്ടു വീയത്തിരിക്കുന്ന ദേഹം തന്നെ ചൂടുള്ളതായിരിക്കും. ആ സമയത്തു് പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുമ്പോ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുമ്പോ ചെയ്യരുതു്. പെ ദ്രുത ദേഹം തണുപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് പലവിധ രോഗ ങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ചൂടുപിടിച്ചിരിക്കുന്ന ചിമ്മിണി പെ ദ്രുത തണുപ്പിച്ചാൽ പൊട്ടുന്നതു് നിങ്ങൾ കണ്ടിരിക്കു മല്ലോ. ആ അനുഭവംതന്നെയാണു മനുഷ്യ ശരീരത്തിനും ഉണ്ടാകുന്നതു്.

പ്രാർത്ഥന
വിശ്വ
രക്ഷാ
പ്രതി
രക്ഷ
വൃദ്ധ
രക്ഷ

രക്ഷ
നിൽ
പ്ര
കാശ
പ്ര
വിശ്വ
നിൽ

